

Sisällys

Esipuhe.....	7
Johdanto.....	11

OSA 1 · Mitä motivaatio on?

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	21
<i>Sisäinen motivaatio</i>	21
<i>Ulkoinen motivaatio</i>	27
Motivaatio ja ympäristö.....	35
<i>Ympäristö suuntaa motivaatiota</i>	36
<i>Psykologiset perustarpeet</i>	38
<i>Ulkoisen motivaation sisäistäminen</i>	43
Erilaiset motivaatio-ongelmat.....	51
<i>Motivaation puute</i>	52
<i>Vinoutunut tai liiallinen motivaatio</i>	57
<i>Yksilölliset erot motivaatiossa</i>	60
Vaatimusten ja voimavarojen tasapaino.....	65
<i>Tavoitteet ja myönteinen kehä</i>	65
<i>Voimavarojen riittämättömyys</i>	70

OSA 2 · Motivaation tukeminen koulu- ja opiskeluympäristössä

Oppijoiden sisäisen motivaation tukeminen.....	77
<i>Autonomian kokemuksen tukeminen.....</i>	79
<i>Pystyvyyden kokemuksen tukeminen.....</i>	89
<i>Yhteenkuuluvuuden kokemuksen tukeminen.....</i>	93
<i>Opettajan oma motivaatio ja jaksaminen.....</i>	98
Palaute motivaatiota tukemassa.....	103
<i>Sisäistä motivaatiota tukeva palaute.....</i>	103
<i>Myönteinen palaute.....</i>	109
<i>Kielteinen palaute.....</i>	110
<i>Oppimista tehostava palaute.....</i>	112
Sinnikkyys korostuu haastavissa tehtävissä.....	117
Motivaatio yksittäisessä oppimistilanteessa.....	125
<i>Oppijaminäkuva – käsitys itsestä oppijana tietyssä oppiaineessa tai oppimistilanteessa.....</i>	126
<i>Tavoiteorientaatiot – yksilölliset erot tavassa suhtautua oppimiseen.....</i>	132
<i>Tehtävien arvot – oppiaineiden arvostukset.....</i>	138
<i>Tunteet, motivaatio ja oppiminen.....</i>	143
<i>Itseään vahvistava ajattelu- ja toimintatapa.....</i>	149
Sosiaalinen kehitysympäristö oppijan hyvinvoinnin tukena.....	161
<i>Motivaatio muotoutuu sosiaalisissa suhteissa.....</i>	162
<i>Yksinäisyys.....</i>	166
<i>Sosiaaliset suhteet opintojen nivelvaiheissa.....</i>	168
Loppusanat.....	177
Lähteet.....	187

Esipuhe

Tarvitsemme motivaatiota uuden oppimiseen. On itse asiassa varsin vaikea kuvitella mitään oppimista ilman motivaatiota, eikä yksikään kognitiivinen oppimisteoria ole pystynyt selittämään oppimisprosessia tyhjentävästi ottamatta motivaatiota huomioon. Siksi ei olekaan ihme, että koulu- ja opiskeluympäristössä motivaatiotutkimusta on tehty valtavasti ja kiinnostus näyttäisi kasvavan edelleen.

Kiinnostusta motivaatiotutkimukseen lisää se, että uuden tutkimustiedon ansiosta opiskelumenetelmät ovat muuttuneet yhä enemmän oppijan aktiivista roolia korostaviksi. Enää ei opiskella toistamalla yhteen ääneen opiskeltavan asian keskeisiä lauseita kuten muutama vuosikymmen sitten, vaan oppijoiden oletetaan itse etsivän tietoa ja aktiivisesti osallistuvan tehtäviin ja luokkahuoneen toimintaan. Oppijoilta edellytetään monenlaisia ongelmanratkaisutaitoja, oma-aloitteisuutta ja vastuun ottamista omasta opiskelusta.

Motivaatiotutkimuksen alalla on pystytty osoittamaan, millainen motivaatio tukee oppijan sinnikkyyttä parhaiten, millainen oppimisympäristö edistää oppimista ja oppimismotivaatiota sekä millainen vaikutus oppijan ajattelutavalla on hänen motivaatioonsa. Ongelmana motivaatiotutkimuksessa on sen moniäänisyys. Oppimistutkimuksen ympärille on kehittynyt useita erilaisia motivaatioteorioita, joilla on erilaisia näkökulmia tai jotka keskittyvät oppimisprosessin

eri vaiheisiin. Osa teorioista on hyvinkin laajoja, osa taas tiettyyn kontekstiin painottuvia. Näitä teorioita ja niiden parissa esitettyjä tutkimustuloksia on haastavaa vertailla keskenään, sillä teorioissa käytetyt käsitteet ja mittarit eroavat toisistaan. Väliin puhutaan jopa motivaatiotutkimuksen viidakosta, josta on vaikea saada otetta. Tämä hajanaisuus oli kimmokkeenani kirjani kirjoittamisessa. Tässä kirjassa lähestyn oppimismotivaatiota tutkimustuloksiin nojautuen mutta käytännönläheisesti pohtien, miksi ja miten oppijat eroavat toisistaan yksittäisissä oppimistilanteissa ja mitkä tutkimuksen mukaan ovat keskeisiä asioita oppimismotivaation tukemisessa.

Kirjan teoreettiseksi viitekehyykseksi valitsin itsemääräämisteorian, sillä se on kokonaisvaltaisin ja laajimmin tutkittu motivaatioteoria. Esittelen sen periaatteita kirjani alussa perusteluna konkreettisille keinoille, joita käsittelem kirjani toisessa osassa. On kuitenkin hyvä huomata, että koska oppimistilanteet ovat moninaisia ja monimutkaisia, oppijan motivaatioon ja oppimiseen vaikuttavat monet tekijät. Oppimista ja oppimismotivaatiota voivat esimerkiksi haitata oppimistilanteessa heräävä ahdistus tai kielteiset tunteet. Ne voivat olla niin voimakkaita vaikuttajia, että tehtävän tekeminen ei onnistu, vaikka kaikki perusedellytykset tehtävän tekemiselle täyttyisivät. Usein motivaation ongelmat johtuvat myös ongelmista sosiaalisissa suhteissa. Sen vuoksi käyn kirjassa läpi myös tunteiden, psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden merkitystä oppimismotivaatiolle.

Kirja sisältää haastatteluita, jotka osaltaan elävöittävät ja lisäävät kirjan käytännönläheisyyttä. Suuret kiitokset teille, jotka annoitte panoksenne kirjaan kertomalla kokemuksianne opettajana, valmentajana tai opiskelijana. Uskon vilpittömästi monen lukijan saavan niistä intoa ja ajatuksia omaan työhönsä. Myös minä inspiroiduin kertomuksistanne ja koin itseni etuoikeutetuksi saadessani lisätä ne tähän kirjaan!

Esipuhe

Kirjan tekeminen oli mahdollista, koska meillä Suomessa on vahva oppimismotivaatiotutkimuksen perinne. Alan tutkimus on monitieteistä, ja tuloksia on kertynyt usean vuosikymmenen ajalta. Tutkimus ei näytä hiipuvan. Päinvastoin tällä hetkellä tutkimusala menee vauhdilla eteenpäin ja uusi tutkimustieto muokkaa käsityksiämme. Tuon kirjassa esille kiinnostavia suomalaisia tutkimustuloksia, mutta on hyvä huomata, että paljon tutkimusta jää myös käsittelemättä.

Haluan sanoa kiitokseni kaikille kollegoilleni, jotka vievät alaa eteenpäin. On aina yhtä motivoivaa päästä lukemaan uusia tutkimustuloksia ja huomata tutkimuksen edistyvän. Erityisesti haluan kiittää tutkijakollegaani, professori Jaana Viljarantaa, jonka kanssa olemme jakaneet saman tutkimusinnostuksen ja -alan jo reilun 15 vuoden ajan. Sen lisäksi, että hän on antanut vahvan panoksen alan tutkimukseen Suomessa, hän on timanttinen kollega ja ystävä. Se havaittiin nytkin, kun hän pyyteettömästi luki käsikirjoitukseni läpi muun Suomen viettäessä joulupäiviä.

Haluan kiittää perhettäni ja läheisiäni, jotka ovat jaksaneet epäroimättä uskoa kirjan valmistumiseen koko prosessin ajan. Tuellanne on minulle valtava merkitys. Te rakkaat aarteeni, Sofia ja Leo, saatte aina asiat asettumaan oikeisiin mittasuhteisiin. Sen vuoksi kirjani on omistettu teille.

Muuramessa 20.1.2022

Tutkija Kati Vasalampi

Johdanto

Motivaatio on olennainen osa kaikkea toimintaamme. Yksinkertaisimmillaan sitä voidaan ajatella käyttövoimana, joka aikaansaa toimintamme. Motivaatio energisoi ja saa meidät liikkeelle. Toisaalta monet haasteet ja pulmatilanteet elämässä johtuvat ongelmista motivaatioissa.

Viime vuosikymmenien aikana on kehitelty useita erilaisia motivaatioteorioita, joilla motivaatiota tai sen ongelmia on selitetty eri elämänalueilla. Teorioiden laajuus ja painotus kuitenkin vaihtelevat paljon. Saattaa olla, että tietty teoria pyrkii selittämään motivaatiota erityisesti tietyssä toimintaympäristössä, kuten työelämässä tai oppimisessa. Teorioiden välillä on myös eroa siinä, millaisiin kysymyksiin ne pyrkivät vastaamaan ja millaisin käsittein asioita kuvataan. Motivaatiotutkimuksen ongelmana on pitkään ollutkin se, että erilaisten teorioiden ja niiden pohjalta tehtyjen tutkimustulosten vertailu on haastavaa. Vertailua hankaloittaa, että eri teorioissa samaa asiaa on kuvattu hyvinkin erilaisin käsittein. Toisaalta samakaan käsite kahdessa teoriassa ei välttämättä takaa sitä, että niillä tarkoitettaisiin samaa asiaa. Teorioiden vertailua hankaloittaa myös se, että niissä on käytetty hyvin erilaisia mittoja tai mittareita motivaation arvioimiseen. Yhteisenä lähtökohtana eri teorioissa on kuitenkin oletus, että jokainen meistä on luonnostaan aktiivinen, motivoituva ja itseään

ohjaava. Tämä tarkoittaa, että pyrimme luontaisesti asettamaan itsellemme tavoitteita, suoriutumaan haasteista ympärillämme ja liittämään uudet kokemukset osaksi minäkuvaamme. Meillä kaikilla on omia päämääriä ja tavoitteita, jotka herättävät intohimomme, tunteemme ja toiveemme.

Tavoitteiden ja päämäärien kirjo on kuitenkin moninainen. Niihin vaikuttaa ensinnäkin persoonallisuutemme. Se mikä innostaa toista, voi toisen mielestä olla yhdentekevää. Motivaatio myös vaihtelee tilanteesta ja ympäristöstä toiseen. Väliin koemme jonkin asian kiinnostavaksi ja tärkeäksi, mutta toisena hetkenä keskitymme mieluummin johonkin muuhun. Motivaatio ei ole pysyvä piirre, vaan se muokkautuu jatkuvasti sekä omien mielenisäisten että ulkopuolisten tekijöiden vuorovaikutuksessa. Siihen vaikuttavat niin persoonallisuus, tunteet kuin muut ihmiset ympärillämme. Motivaatio on varsin monimutkainen prosessi, jossa on monia vaikuttavia tekijöitä. Toisaalta sen vuoksi motivaatio on myös erityisen kiinnostava ja tärkeä aihe. Sopivalla ympäristöllä voidaan tukea yksilön luontaista taipumusta sisäiseen kasvuun ja oppimiseen.

Yksi tutkituimmista ja laajimmin sovelletuista motivaatioteorioista on Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin 1980-luvulla kehittämä itsemääräämisteoriat (*self-determination theory*)^{1,2}. Teoria on vakuuttavasti sovellettu niin oppimista kuvaavissa tutkimuksissa, työelämässä kuin vaikkapa huippu-urheilun parissa. Tulokset ovat olleet varsin yhdenmukaisia riippumatta elämäalueesta tai tutkittavien iästä. Sen vuoksi valitsin sen tämän kirjan tärkeimmäksi teoreettiseksi viitekehikseksi.

Muiden motivaatioteorioiden tavoin myös itsemääräämisteorian ensimmäisenä lähtökohtana on ajatus yksilön luontaisesta

1. Deci & Ryan, 1985.

2. Deci & Ryan, 2000.

taipumuksesta ja pyrkimyksestä sisäiseen kasvuun, oppimiseen ja asioiden hallintaan. Tästä huolimatta voimme kuitenkin olla myös passiivisia ja motivoitumattomia joissain asioissa tai jollain elämänalueella. Teorian toinen lähtökohta on, että luontaisesta taipumuksestamme huolimatta emme motivoitu epäsuotuisassa ympäristössä. Olennaista on, kuinka ympäristö tukee psykologisia perustarpeitamme. Psykologisia perustarpeita tukeva ympäristö herättää kiinnostuksemme ympäristön asioihin ja lisää hyvinvointiamme. Toisaalta taas ympäristö, jossa psykologiset perustarpeet eivät tyydyty, johtaa passiivisuuteen ja motivaation puutteeseen. Ympäristöllä on huomattava vaikutus siihen, mihin lopulta motivoidumme. Erityisesti sosiaalisilla suhteillamme on merkittävä vaikutus siihen, mikä meitä kiinnostaa ja millaisia asioita pidämme tärkeinä.

Itsemääräämisteorian lisäksi tuon kirjassa esille tutkimustuloksia, joita on tehty myös muiden teoreettisten viitekehysten sisällä. Esimerkiksi Jacquelynne Ecclesin kollegoidensa kanssa niin ikään 1980-luvulla kehrittelemää odotusarvoteoriaa (*expectancy-value theory*)³ on käytetty erityisesti oppimisen kuvaamiseen ja siksi sitä on käytetty viitekehysenä useissa suomalaisissa tutkimuksissa. Teorian keskeinen oletus on, että oppijan uskomuksilla omista kyvyistään tai odotuksella oppimistilanteen lopputuloksesta on merkittävä vaikutus sekä lopputulokseen että siihen, millaisia oppimistehtäviä oppija arvostaa tai miten erilaiset tehtävät vetävät häntä puoleensa. Niin ikään John Nichollsin ja hänen kollegoidensa kehrittelemää tavoiteorientaatioteoriaa (*achievement goal orientation theory*)⁴ on käytetty suomalaisissa tutkimuksissa viitekehysenä varsinkin laajasti. Teoriassa on keskitytty erityisesti yksilöiden välisiin eroihin asenteissa oppimista kohtaan. Teorian mukaan toistuvat kokemukset eri tilanteissa

3. Eccles ym., 1983.

4. Nicholls, 1984.

Näin motivoit oppimaan

yleistyvät taipumukseksi nähdä kaikki oppimistilanteet tietyllä tavalla. Kun toista motivoivat tehtävät ja uuden oppiminen, voi toista motivoida ennen kaikkea oman paremmuuden osoittaminen.

Tyypillisesti eri motivaatioteorioissa motivaatioon liittyviä ilmiötä lähestytään kolmesta eri näkökulmasta: miksi, mitä ja miten. Nämä kaikki ovat olennaisia kysymyksiä pohdittaessa oppimismotivaatioprosessia, ja siksi olen yrittänyt pitää nämä kaikki näkökulmat mukana tässä kirjassa.

Kun lähestymme motivaatiota miksi-kysymyksen kautta, pohdimme motivaation taustasyitä eli sitä, miksi toimimme kuten toimimme. Meillä on ensinnäkin hyvin erilaisia syitä toimintaamme. Motivaatiotutkimuksessa puhutaan erilaisista motiiveista. Ajatellaanpa vaikka koulu-uran valintaa. Kun toinen valitsee koulutuspolkunsa kutsumuksensa pohjalta, voi toinen valita opinahjon perheensä toiveiden mukaan. Molemmat ovat silloin motivoituneita koulutukselliseen tavoitteeseensa, mutta heidän motiivinsa eli syynsä toiminnalle ovat hyvin erilaiset ja johtavat ehkä erilaisiin lopputuloksiin. Usein kuitenkin toiminnalle on useita erilaisia motiiveja, joista osa saattaa olla myös tiedostamattomia. Itsemääräämisteorian mukaan toiminnan syy saattaa selittää lopputulosta sekä käyttäytymistä tehtävän aikana enemmän kuin se, kuinka paljon motivaatiota on. Teoriassa motiivit erotellaan sen perusteella, kuinka paljon motiivit kumpuavat yksilön omasta ajattelusta, kiinnostuksesta ja arvoista tai kuinka paljon yksilö kokee painetta toimia tietyllä tapaa. Keskeisin erottelu motiivien välillä onkin niiden jako *sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon*.

Pohtiessamme syitä motivaation taustalla on syytä tarkastella myös ihmisen *psykologisia perustarpeita* eli autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeita, jotka vaikuttavat toimintaamme kaikilla elämänalueilla. Tutkimukset ovat vakuuttavasti osoittaneet,

että sisäinen motivaatio ja hyvinvointi edellyttävät psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Sen vuoksi myös psykologiset perustarpeet ovat keskeinen osa itsemääräämisteoriaa. Oppimista mietittäessä onkin syytä pohtia, millainen oppimisympäristö parhaiten tukisi oppijoiden psykologisten perustarpeiden täyttymistä.

Lisäksi miettiessämme motivaatiota miksi-kysymyksen valossa on syytä kiinnittää huomiota myös siihen, miten aiemmat kokemukset vaikuttavat uusien, samantyyppisten tilanteiden kohtaamiseen. Tutkimusten pohjalta tiedämme, että aiemmat kokemuksemme vaikuttavat merkittävästi siihen, millaisina näemme itsemme, miten uskomme selviytyvämmme tulevista oppimishaasteista, millaisia tunteita eri oppimistilanteissa herää ja miten arvotamme erilaisia opittavia asioita. Käsitystä itsestä oppijana ja opettavien asioiden arvostuksia on tutkittu erityisesti odotusarvoteorian piirissä, ja silloin on käytetty esimerkiksi käsitteitä *oppijaminäkuva* ja *tehtävien arvot*. Yhä useammin motivaatiotutkimuksissa ollaan kiinnostuneita myös tunteista osana motivaatioprosessia, sillä on havaittu, että aiemmat kokemukset vaikuttavat voimakkaasti sekä tunteisiin että valittuun toimintatapaan uudessa tilanteessa. Voi olla, että oppijalla on niin vaikeita kokemuksia matematiikan opiskelusta, että niiden aiheuttama ahdistus estää oppimisen, vaikka hän pystyy oppimaan ja omaksumaan toisen oppiaineen sisältöjä vaivatta. Tyypillistä kaikissa miksi-kysymyksiin liittyvissä asioissa on, että ne ovat usein tiedostamattomia.

Miksi-kysymyksen lisäksi on tarpeellista miettiä motivaatiota siitä näkökulmasta, mitä tavoittelemme. Esimerkiksi koulu- tai opetusympäristössä tavoitteet, pyrkimykset tai *orientaatiot oppimiseen* ohjaavat työskentelyämme monin tavoin. Oppimiseen voi vaikuttaa esimerkiksi se, onko oppijan tavoitteena oma oppiminen vai oman paremmuuden osoittaminen oppimistilanteessa. Toisaalta hänen

Näin motivoit oppimaan

oppimiseensa voi vaikuttaa sekin, mikä ylipäänsä on hänen tavoitteensa omalle uralleen tai koulupolulle.

Kolmanneksi voimme tarkastella motivaatiota miten-kysymyksen avulla. Miten pyrimme tavoitteisiin tai kuinka pyrimme motivaatiomme mukaiseen toimintaan? Myös tämä näkökulma on olennainen oppimismotivaatiota pohdittaessa. Oppimisessa olennaista voi silloin olla, kuinka paljon tai sinnikkäästi *ponnistelemme* tehtävän tai tavoitteen eteen ja millaisia *toimintatapoja* käytämme.

Vaikka kirja keskittyy oppimismotivaatioon ja sen lähtökohtana ovat motivaatioteoriat, sisältää se pohdintaa myös oppijoiden tunteista, hyvinvoinnista, sosiaalisista suhteista ja torjutuksi tulemisen kokemuksen haitallisuudesta. Oppimistilanteet ovat tyypillisesti monimutkaisia, ja niissä vaikuttavia tekijöitä on paljon. Tuntuisi liian yksinkertaiselta olla pohtimatta, kuinka eri tekijät yhdessä ja erikseen voivat tukea tai ehkäistä oppimismotivaatiota. Motivaatioteoriat antavat tässä kirjassa kuitenkin syyn siihen, miksi ja millaisten mekanismien kautta monet muut tekijät vaikuttavat.

Oppijoiden sisäisen motivaation tukeminen

Tutkimustulokset ovat vakuuttavasti osoittaneet, että psykologisten perustarpeiden tukeminen on tärkeä lähtökohta oppijan sisäisen motivaation ruokkimisessa ja kaiken yksilöllisen opetuksen suunnittelussa. Oppimisympäristö, joka tukee psykologisia perustarpeita, ei tue vain sisäisen motivaation kehittymistä vaan myös oppijan hyvinvointia ja koulusuoriutumista. Pelkkiin ulkoisiin palkintoihin nojaaminen ja oppilaiden psykologisten perustarpeiden huomiotta jättäminen taas helposti heikentävät sisäistä motivaatiota ja näyttäisivät johtavan myös heikompaan koulusuoriutumiseen. Psykologisten perustarpeiden huomiotta jättäminen näyttäisi heikentävän motivaatiota ja hyvinvointia riippumatta oppilaan iästä, kulttuurista tai etnisestä taustasta.

Keskimääräisesti oppilaiden sisäinen motivaatio on korkeampaa alakoulussa kuin yläkoulussa. Huolimatta sisäisen motivaation hyödyistä sen on valitettavasti havaittu helposti heikenevän kouluvuosien edetessä. Vaikuttaisi siltä, että kouluympäristö ei aina pysty vastaamaan kehittyvien nuorten psykologisiin perustarpeisiin. Ongelmallista motivaation kannalta voi olla se, että koulussa oppisisällöt on valmiiksi saneltu niin oppijoille kuin myös opettajille.

Oppisisältöihin liittyy itsessään vaatimus oppijan taitojen mittaamisesta ja tiettyjen tarkasti määritettyjen oppisisältöjen hallinnasta. Opettaja voi silloin kokea, että varmistukseensa oppisisältöjen tarkan sisäistämisen ja ollakseen varmasti oikeudenmukainen arvosanojen kanssa hänen täytyy käyttää paljon ulkoisia mittareita ja vertailua oppilaiden välillä. Tämä tietysti sotii periaatteellisesti sisäisen motivaation tukemista vastaan.

Opettajalla on oppijoiden psykologisten perustarpeiden tukemisessa iso rooli. On havaittu, että oppijat raportoivat keskimäärin enemmän sisäistä motivaatiota ja pystyvyyttä sekä vahvempaa itsetuottamusta luokissa, joissa opettaja on psykologisia perustarpeita tukeva kuin luokissa, joissa opettaja jättää oppijoiden psykologiset perustarpeet huomiotta. Psykologisia perustarpeita tukevilla luokilla oppijoiden arvosanat ovat keskimäärin parempia ja oppijat sisäistävät oppimistehtävät paremmin. Lisäksi näillä luokilla koulutuksen keskeyttäminen on vähäisempää.

Seuraavissa alaluvuissa käsitellään psykologisten perustarpeiden tukemista erityisesti opettajan työn kannalta. On kuitenkin todettava, että vaikka tässä keskitytään nimenomaan opettajan rooliin, ei voi unohtaa lapsen muiden sosiaalisten suhteiden merkitystä. Opettajan lisäksi muun muassa perheellä ja kavereilla on iso vaikutus oppimismotivaatioon. Erään tutkimuksemme tulokset³⁰ osoittivat, kuinka myönteisen opettaja-oppijasuhteen lisäksi hyväksytyksi tulemisen kokemus kaverisuhteissa sekä vanhempien myönteiset odotukset lisäsivät todennäköisyyttä sille, että alakouluikäiset oppijat käyttivät haastavissa oppimistilanteissa oppimista tukevia toimintatapoja. Oppijat, jotka jäivät ilman kokemusta kavereiden hyväksynnästä, sen sijaan tyypillisemmin välttelivät uusia oppimishaasteita, mikä vaikutti

30. Kiuru ym., 2014.

Oppijoiden sisäisen motivaation tukeminen

kielteisesti heidän kouluasuoriutumiseensa. Lisäksi esimerkiksi Kaisa Aunola kollegoineen on osoittanut³¹, että mitä enemmän äidit tukivat ensimmäisellä luokalla olevien lapsiensa autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemusta läksyjentekotilanteessa, sitä enemmän lapset osoittivat kiinnostusta opeteltaviin asioihin.

On myös tärkeää huomata, että psykologisia perustarpeita ei ole tarkoitus tukea toisistaan erillään, vaan ne ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Oppijan autonomian kokemuksen tukeminen tukee myös hänen pystyvyyttään, sillä tukemalla autonomiaa tulemme tietoisiksi esteistä, jotka mahdollisesti estävät oppijan oppimisen ja sitä kautta pystyvyyden kokemuksen. Toisaalta taas kun oppimisympäristössä pyrimme ottamaan huomioon jokaisen oppijan näkökulman, luomme oppimistilanteeseen samalla yhteenkuuluvuuden kokemusta.

Autonomian kokemuksen tukeminen

Koulu-uran alussa monet lapsista ovat varsin sisäsyntyisesti uteliaita koulun asioita kohtaan, ja se tukee heidän oppimistaan ja kiinnittymistään kouluympäristöön. Opettajalla on luonnollisesti suuri rooli siinä, kuinka oppijoiden sisäinen motivaatio säilyy. Sisäisen motivaation kehittymistä tutkineet Edward Deci ja Richard Ryan kumppaneineen havaitsivat jo varhaisimmissa tutkimuksissaan, kuinka opettajan käyttämät motivointimenetelmät vaikuttivat konkreettisesti oppilaiden motivaatioon. Eräässä tutkimuksessaan³² he pyysivät monivalintakysymyksiä sisältävän kyselylomakkeen avulla

31. Aunola ym., 2013.

32. Deci ym., 1981.

luokanopettajia arvioimaan ennen lukukauden alkua, millaiset keinot heistä olisivat parhaita tulevan luokkansa oppilaiden motivaatio-ongelmien ratkaisemiseen. Osa opettajista arvioi käyttävänsä varsin kontrolloivia keinoja, kuten palkkioita, rangaistuksia (esimerkiksi työskentelyä koulun jälkeen) ja motivaation herättämistä vertaamalla muihin oppijoihin. Toiset opettajista arvioivat tukevansa oppilaiden autonomian kokemusta pyrkimällä ymmärtämään oppilaiden näkökulmaa ja haasteita sekä ratkaisemaan ne yhdessä oppilaan kanssa. Oppilaiden aloitettua lukukautensa heidän motivaatiotaan arvioitiin sekä ensimmäisen kouluviikon aikana että jälleen kahden kuukauden kuluttua. Luokissa, joissa opettajien alkuperäisenä tavoitteena oli ollut oppilaiden näkökulman ymmärtäminen sekä ongelmien yhdessä ratkaisu, oppilaat osoittivat enemmän sisäistä motivaatiota, näkivät itsensä pystyvämpinä oppijoina ja heidän itsearvostuksensa oli vahvempi kuin luokissa, joissa opettaja näki keinoikseen palkkiot, rangaistukset ja kontrolloivan puhutavan. Tämä ero myös säilyi lukuvuoden aikana.

Tulokset ovat olleet samansuuntaisia myös muuntyyppisissä tutkimusasetelmissä. Erika Patall kollegoineen selvitti kuusi viikkoa kestävästä päiväkirjatutkimuksesta³³ avulla, millaiset opetuskäytänteet olivat parhaiten tukeneet 13–18-vuotiaiden opiskelijoiden sisäistä ja ulkoista motivaatiota ja sitoutumista oppitunnin tehtäviin sekä vähentäneet kielteisiä tunteita oppitunnilla. Heidän tutkimustuloksensa osoittivat, että kun opettajat perustelivat tehtävien merkitystä, antoivat tilaa kysymyksille ja huomioivat opetuksessaan opiskelijoiden kiinnostuksenkohteita ja ajatuksia, myös opiskelijoiden sisäinen motivaatio ja sitoutuminen oppitunnin tehtäviin lisääntyivät. Opettajien tarjotessa vaihtoehtoja tekemiseen lisääntyi erityisesti opiskeli-

33. Patall ym., 2018.

Oppijoiden sisäisen motivaation tukeminen

joiden sitoutuneisuus oppitunnin tehtäviin. Kontrollloiva puhetapa ja epäkiinnostavat tehtävät sen sijaan lisäsivät opiskelijoiden ulkoista motivaatiota ja kielteisiä tunteita. Opettajan opetuskäytänteet eli se, kuinka autonomiaa tukevia tai kontrollloivia keinoja heillä on käytössään, vaikuttivat motivaation lisäksi oppijoiden työskentelyyn sitoutumiseen ja hyvinvointiin. On myös arvioitu, että yleisesti havaittu oppijoiden sisäisen motivaation heikkeneminen kouluvuosien mittaamattaan johtuisi osittain siitä, että varhaiskasvatuksessa ja alkuopetuksessa on enemmän sijaa oppilaiden omille kiinnostuksenkohteille ja aloitteille, kun taas ensimmäisten kouluvuosien jälkeen opetuksessa siirrytään yhä enemmän oppimissisältöjohtoiseen ajatteluun.

Amerikkalainen Johnmarshall Reeve kollegoineen on tutkinut, millaiset kielelliset tai toiminnalliset keinot olisivat parhaita tukemaan oppijoiden autonomian kokemusta. Eräässä tutkimuksessaan³⁴ he pystyivät osoittamaan kahdeksan keinoa, jotka olivat erityisen merkityksellisiä. Tällaisia keinoja olivat

- oppijoiden aito kuuntelu
- oppijoiden mahdollisuus omaan työskentelyyn eli oman työskentelytavan valintaan ja tehtävän ratkaisuun omalla tavallaan
- ajan antaminen oppijoiden puheelle
- kiitos ja kannustus edistymisestä
- sinnikkyyteen kannustaminen
- oppimisprosessia eteenpäin vievien vihjeiden tarjoaminen haasteellisissa kohdissa
- oppijoiden kysymyksiin ja kommentteihin reagointi eli pyrkimys vastata oppijoiden tarpeisiin
- kiinnostus oppijoiden näkökulmiin ja kokemuksiin.

34. Reeve & Jang, 2006.

Näin motivoit oppimaan

Lisäksi tutkimusryhmä löysi kuusi käytännettä, jotka eniten heikensivät oppijoiden autonomian kokemusta. Tällaisia käytänteitä olivat

- oppimateriaalien tarkka hallinnointi
- vastausten ja ratkaisujen tarjoaminen ilman mahdollisuutta oppijoiden omaan työskentelyyn ja asioiden pohdintaan
- oikeiden vastausten kertominen tarjoamatta oppijoille mahdollisuutta omaan oivaltamiseen
- suorat ohjeet ja komennot
- opettajalähtöisyys keskusteluissa ja toimintatavoissa
- puhetapa, joissa korostui kontrollointi. Kontrolloivassa puhe-tavassa opettajat käyttivät paljon sellaisia sanoja kuin ”pitää” ja ”täytyä”.

Autonomiia tukevat keinot Reeve kollegoineen jakoi kahteen osaan. Ajan antaminen keskustelulle ja oppijoiden puheelle sekä oppijoiden aito kuuntelu kuvasivat heidän mukaansa opettajan pyrkimystä oppijan voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamiseen. Antamalla oppijalle mahdollisuuden löytää omia keinoja tehtävien tekemiseen, olemalla sensitiivinen oppilaiden kysymyksille ja ajatuksille sekä antamalla työskentelyä eteenpäin vievää palautetta, kannustusta ja vihjeitä haasteellisissa kohdissa opettaja taas pyrki kehittämään oppijan sisäisiä voimavaroja ja vahvuuksia. Tällä kahtiajaolla he halusivat kiinnittää huomiota siihen, että kukaan opettaja ei voi suoraan antaa oppijalle autonomian kokemusta. Opettaja voi vain kannustaa ja tukea oppijoita tunnistamaan omat mielenkiinnonkohteensa ja vahvuutensa sekä luoda oppimisympäristön, jossa vahvuuksia pääsee hyödyntämään ja kehittämään. Oppijan vastuunottoa ja omien näkökulmien esittämistä tukee myös kieli, jossa käytetään paljon termejä ”voida” ja pystyä”. Käyttäessään kontrolloivia keinoja opettaja sen